KARANIYA

Metta

Asadhananda

Asadhananda

METTA

METTA

Edisi electronic-book

Penyusun: Asadhananda
Penyunting/Editor: Suryananda
Penata Letak dan Grafis: Indra

E-mail layanan pembaca:
Yayasan Penerbit Karaniya: karaniya@cbn.net.id
Kunjungi situs kami: www.karaniya.com

Senarai Isi

PROLOGIA

Metta (bhs. Pali) memiliki banyak arti, di antaranya kasih, sikap bersahabat, itikad baik, kemurahan hati, persaudaraan, toleransi, dan sikap tanpa-kekerasan. Para komentator kitab suci Pali menjelaskan istilah metta sebagai, dambaan yang kuat akan kesejahteraan dan kebahagiaan makhluk lain (parahita-parasukha-kamana). Intinya, metta adalah tindakan kasih yang dibedakan dari keramah-tamahan sebagai kedok kepentingan pribadi.

Dengan metta kita menolak setiap bentuk kekerasan, kebencian, sakit hati, dan permusuhan. Sebaliknya kita lalu mengembangkan sikap-batin yang bersahabat, murah hati, mudah mengerti dan dimengerti, serta selalu menghendaki kebahagiaan dan kesejahteraan makhluk lain. Metta yang sejati, bersih dari kepentingan pribadi. Ia tumbuh di dalam hati yang hangat oleh kasih, simpati, dan

persahabatan, yang dapat dikembangkan tanpa batas, melampaui segala rintangan sosial, agama, ras, ekonomi, dan politik.

Metta adalah kasih yang universal, tidak terbatas, dan bebas dari sikap mementingkan diri sendiri. Metta menjadikan kita sumber rasa aman dan tentram bagi makhluk lain. Seperti seorang ibu yang mempertaruhkan hidup untuk melindungi anaknya, begitu pula metta menjelma dalam tindakan memberi, yang tidak mengharapkan balasan.

Mementingkan diri sendiri adalah dorongan batin paling primitif dalam diri manusia. Jika dorongan ini diubah menjadi kehendak luhur untuk memperhatikan kepentingan dan kebahagiaan makhluk lain, maka bukan hanya dorongan primitif itu terlampaui olehnya, tetapi batin menjadi universal, di mana tiada lagi perbedaan antara kepentingan pribadi dan kepentingan makhluk lain.

Metta adalah sikap melindungi dan kesabaran yang luar biasa dari seorang ibu yang menjalani segala kesulitan demi kebaikan anaknya. Metta juga mencakup sikap ingin memberi yang terbaik

dari seorang sahabat. Jika kualitas-kualitas metta ini diperkuat dengan meditasi metta-bhavana — meditasi dengan objek kasih universal— hasilnya adalah suatu kekuatan batin yang menakjubkan, yang akan menjaga, melindungi, dan berfaedah bagi diri sendiri dan bagi makhluk lain.

Terlepas dari hasil yang luar-biasa itu, dewasa ini metta amat dibutuhkan sebagai jawaban atas banyak permasalahan. Di dalam dunia yang sedang semakin bergejolak ini, tindakan, kata-kata, dan pemikiran yang didasari oleh metta menjadi satu-satunya sarana untuk mencapai keselarasan, perdamaian, dan saling-pengertian. Selain menjadi dasar semua agama, metta melandasi segala aktivitas yang bertujuan untuk memajukan kemanusiaan.

Buku ini akan mengupas metta dari berbagai segi, teori dan praktek. Tinjauan dari segi doktrin dan etika dilakukan berdasarkan teks Karaniya Metta Sutta, "Nyanyian Kasih Universal" yang diajarkan langsung oleh Buddha. Selain itu kita juga akan meninjau beberapa naskah suci yang berhubungan dengan metta. Penjelasan tentang metta-bhavana, akan memberi pedoman praktis bagi pengembangan teknik kontemplasi ini, yang tersebar dalam naskah-

naskah utama Agama Buddha Theravada mengenai meditasi, yaitu Visuddhimagga, Vimutti-magga, dan Patisambhidamagga.

Karaniya Metta Sutta
(Sutta-nipata, 143-52)

Karaniyam atthakusalena
Yan tam santam padam abhisamecca
Sakko uju ca suju ca
Suvaco c'assa mudu anatimani

Santussako ca subharo ca
Appakicco ca sallahukavutti
Santindriyo ca nipako ca
Appagabbho kulesu ananugiddho

Na ca khuddam samacare kinci
Yena Vinnu pare upavadeyyum
Sukhino va khemino hontu
Sabbe satta bhavantu sukhitatta

Ye keci panabhut'atthi
Tasa va thavara va anavasesa
Digha va ye mahanta va
Majjhima rassakanukathula

Dittha va yeva adittha
Ye ca dure vasanti avidure
Bhuta va sambhavesi va
Sabbe satta bhavantu sukhitatta

Na paro param nikubbetha
Natimannetha katthacinam kanci
Byarosana patighasanna

Nannamannassa dukkham iccheyya

Mata yatha niyam puttam
Ayusa ekaputtam anurakkhe
Evampi sabbabhutesu
Manam bhavaye aparimanam

Mettan ca sabba-lokasmim
Manasam bhavaye aparimanam
Uddham adho ca tiriyanca
Asambadham averam asapattam

Ditthinca anupagamma silava
Dassanena sampanno
Kamesu vineyya gedham
Na hi jatu gabbhaseyyam punar eti'ti

Nyanyian Kasih Universal

Ia yang cakap dalam kebajikan,
dan hendak mencapai Ketenangan Sempurna,
harus cakap, jujur, dan terbuka,
halus bicaranya, lemah-lembut, tidak angkuh.

Merasa puas, ia harus mudah dilayani,
tidak terlalu sibuk, hidupnya sederhana.
Indria-nya tenang, tindakannya hati-hati
Tidak sombong ataupun mendambakan pujian.

Ia juga harus menghindari setiap tindakan
yang dapat dicela oleh para bijaksana.
(Dan batinnya dipenuhi harapan:)
Semoga semua selamat sejahtera,
semoga semua makhluk berbahagia!

Makhluk apapun, tanpa kecuali
yang kuat atau yang lemah,
Panjang, tinggi atau sedang,
yang pendek, kecil atau besar.

Biarlah tiada yang menipu atau
mencaci sesamanya, dimanapun berada;
Biarlah tiada yang mengharap orang lain celaka,
karena sakit hati atau kebencian.

Seperti seorang ibu mengorbankan dirinya
untuk melindungi puteranya yang tunggal,
biarlah batinmu dipenuhi kasih

kepada semua makhluk.

Pancarkan batin yang penuh kasih itu
ke seluruh semesta alam,
ke atas, ke bawah, dan ke segala arah —
Kasih yang bebas dari hambatan,
yang melampaui kebencian dan permusuhan.

Selagi berdiri, berjalan, duduk, atau berbaring,
selama masih tidak dalam keadaan tidur,
kembangkan kesadaran ini sedapat mungkin:
dan Brahma Vihara akan hadir dalam batinnya.

Bebas dari keyakinan yang salah;
Dengan kebajikan dan pandangan terang
mengatasi semua nafsu indria;
Engkau tidak akan terlahir lagi
(dalam kandungan manapun).

Sejarah Lahirnya Metta Sutta

Latar-belakang sejarah yang menjelaskan mengapa Buddha mengajarkan Sutta ini, ditemukan dalam Komentar yang ditulis oleh Acariya Buddhaghosa, seorang pewaris dari garis yang tak terputus sejak para Sesepuh z aman Buddha.

Pada masa itu, sekitar satu atau dua bulan menjelang dimulainya masa vassa, para bhikkhu dari seluruh pelosok negeri datang berkumpul di tempat Buddha berada, untuk menerima petunjuk langsung dari sang Guru Agung. Setelah itu mereka akan kembali ke tempat masing-masing, ke vihara-vihara, hutan-hutan, atau ke gua-gua, dan melanjutkan upaya mereka mencapai pembebasan batin.

Dikisahkan bahwa ada lima ratus orang bhikkhu yang menerima petunjuk dari Buddha tentang teknik-teknik khusus dalam bermeditasi, sesuai

dengan watak mereka masing-masing. Para bhikkhu itu kemudian pergi ke kaki pegunungan Himalaya untuk menjalani empat bulan masa musim hujan (vassa), mengasingkan diri dan melakukan meditasi secara intensif.

Dalam perjalanannya, mereka menemukan sebuah lembah yang indah di kaki Himalaya. Keindahannya dilukiskan dalam Komentar, "nampak seperti kristal biduri yang biru berkilauan, dihiasi sekelompok hutan lebat yang indah menghijau dan hamparan pasir berserakan seakan taburan mutiara atau butiran-butiran perak, serta aliran air dingin musim semi yang jernih."

Para bhikkhu terpesona oleh pemandangan itu. Ada kampung-kampung dalam jarak yang tidak terlalu jauh dari sana, dan sebuah pasar yang ideal sebagai tempat mengumpulkan dana makanan (pinda-patta). Setelah bermalam di sebuah hutan kecil, pagi keesokan harinya mereka pergi ke pasar itu, untuk melakukan pinda-patta.

Penduduk kampung yang didatangi oleh rombongan bhikkhu ini bukan main senangnya, karena jarang sekali tempat mereka didatangi oleh bhikkhu dalam

jumlah begitu banyak. Para penganut yang taat itu memohon agar bhikkhu-bhikkhu tetap tinggal di sana sebagai tamu mereka. Mereka berjanji akan membangun pondok-pondok dekat hutan kecil di lembah itu, sehingga para bhikkhu bisa bermeditasi siang-malam di bawah pohon-pohon besar yang ada di sana.

Bhikkhu-bhikkhu menyetujuinya, dan penduduk desa pun segera membangun pondok-pondok di pinggir hutan, melengkapi setiap pondok dengan tempat tidur dari kayu, kursi, dan tempat air untuk minum dan mandi. Setelah menempati pondok-pondok itu, para bhikkhu masing-masing memilih sebuah pohon untuk bermeditasi di bawahnya, siang-malam.

Syahdan, pohon-pohon besar itu ternyata sejak dulu telah didiami oleh jin-jin pohon, yang membangun istananya dengan pepohonan itu sebagai fondasi. Jin-jin pohon ini, didorong oleh rasa hormat kepada para bhikkhu yang sedang bermeditasi, menyingkir bersama keluarga mereka. Kebajikan selalu dihormati oleh siapa saja, termasuk para makhluk halus, dan ketika bhikkhu-bhikkhu itu duduk di bawah pohon, jin-jin pohon sebagai tuan-rumah,

tidak betah lagi berdiam di atas mereka.

Jin-jin itu mengira bahwa rombongan bhikkhu hanya berdiam di sana untuk satu atau dua malam, sebelum merasa tidak kerasan dan mencari tempat lain. Tapi ketika hari berganti hari dan bhikkhu-bhikkhu masih juga duduk di bawah pohon-pohon mereka, jin-jin pohon mulai sangsi kapan tamu-tamu mereka mau pergi dari situ. Mereka tak ubahnya seperti penduduk desa yang rumah-rumahnya diduduki tentara musuh, sementara mereka hanya bisa memperhatikan dari kejauhan, sambil bertanya-tanya dalam hati, kapan mereka bisa kembali ke rumah masing-masing.

Makhluk-makhluk halus yang tergusur ini mulai berunding dan berunding, sebelum akhirnya memutuskan untuk mengusir rombongan bhikkhu dengan menunjukkan bentuk mereka yang menakutkan, suara-suara yang menyeramkan, serta bau busuk yang menjiji1kkan. Begitulah, belum lama jin-jin pohon itu menjalankan rencananya, kondisi bhikkhu-bhikkhu sudah menurun drastis, mereka tidak lagi dapat bermeditasi dengan tenang. Ketika kemudian jin-jin itu meneruskan ulahnya, para bhikkhu bahkan kehilangan konsentrasi mereka,

benak mereka dipenuhi oleh bentuk-bentuk, suara, dan bau busuk yang menyeramkan.

Maka berkumpullah bhikkhu-bhikkhu itu dipimpin seorang bhikkhu senior, dan saling menceritakan pengalaman mereka. Bhikkhu senior akhirnya menyarankan, “Mari kita pergi, Saudara-saudaraku, kepada sang Bhagava, dan mengadukan masalah kita kepada beliau. Ada dua masa vassa, yang pertama dan yang kedua. Jadi meskipun kita akan melewati masa yang pertama dengan meninggalkan tempat ini, kita masih dapat melaksanakan yang kedua setelah bertemu dengan sang Bhagava.” Bhikkhu-bhikkhu setuju dan segera saja mereka berangkat, bahkan tanpa sepengetahuan penduduk kampung.

Setibanya di Savatthi, mereka semua bersujud di kaki sang Bhagava dan mulai menuturkan pengalaman mereka yang menakutkan, dan dengan sedih memohon ditunjukkan tempat lain. Buddha, dengan kekuatan adi-duaniawiNya lalu meneropong seluruh India, dan tidak menemukan tempat yang lebih baik dari lembah di kaki Himalaya itu, yang cocok bagi pencapaian pembebasan batin mereka.

Beliau pun berkata, “O para bhikkhu, kembalilah

ke tempat semula! Hanya di sanalah tempat yang cocok bagi kalian untuk berjuang membersihkan noda-noda batin. Jangan takut! Jika kalian ingin terbebas dari gangguan yang diciptakan oleh makhluk-makhluk halus itu, pelajari sutta ini. Ini adalah objek meditasi yang juga berfungsi sebagai perlindungan (paritta)." Kemudian sang Bhagava melafalkan Karaniya Metta Sutta —nyanyian kasih universal, yang segera dipelajari oleh para bhikkhu dengan menghafalkannya di depan Guru junjungan mereka. Setelah itu mereka berangkat kembali ke tempat semula.

Sepanjang perjalanan hingga sampai di dekat hutan kecil di kaki gunung Himalaya, bhikkhu-bhikkhu terus membaca Metta Sutta, merenungkan dan bermeditasi atas makna yang terkandung di dalamnya. Hal ini menyentuh hati jin-jin pohon, yang segera dipenuhi oleh perasaan yang hangat dan itikad baik, sehingga mereka mengubah bentuk menjadi manusia dan menerima bhikkhu-bhikkhu dengan tulus.

Jin-jin itu mengambil mangkuk-mangkuk para bhikkhu, membimbing mereka ke pondok masing-masing, menyediakan air dan makanan, kemudian

kembali ke bentuk asal mereka dan mengundang para bhikkhu kembali ke bawah pohon-pohon untuk bermeditasi, tanpa ragu-ragu atau takut. Selanjutnya, selama tiga bulan masa vassa, jin-jin pohon tidak hanya melayani para bhikkhu tetapi juga mengamankan tempat itu sehingga bebas dari suara-suara yang mengganggu. Dalam keheningan hutan itu, para bhikkhu mencapai puncak kesempurnaan batin di akhir masa vassa mereka. Kelima ratus orang bhikkhu itu semuanya menjadi Arahat.

Demikianlah kekuatan yang terkandung di dalam Metta Sutta. Siapapun yang membacanya dengan keyakinan yang kuat akan terlindung dari makhluk-makhluk halus. Bermeditasi dengan objek metta tidak hanya akan melindungi diri sendiri dan orang-orang di sekeliling kita, tapi akan mencapai kemajuan batin. Bahaya tidak akan menghampiri orang yang mengikuti jalan metta.

Tiga Aspek Metta

Metta Sutta terdiri atas tiga bagian, masing-masing membahas aspek metta yang berlainan. Bagian pertama (baris 3 sampai 10) membahas aspek penerapan kasih secara sistematis dan menyeluruh dalam sikap hidup sehari-hari. Bagian kedua (baris 11 sampai 20) mengupas kasih sebagai objek meditasi atau pembudayaan batin yang membimbing ke samadhi —kesadaran tingkat tinggi yang dicapai dengan jhana. Bagian yang ketiga (baris 21 sampai 40) mengandung komitmen filosofi kasih universal secara total dalam kehidupan pribadi dan sosial —tindakan kasih yang diujudkan melalui aktivitas tubuh, ucapan, dan pikiran.

Metta juga dikenal sebagai salah satu faktor yang "mematangkan" pahala kebajikan (punna) dan kesempurnaan (paramitta). Metta dapat diibaratkan sebagai kekuatan hidup yang menyertai sebutir

benih hingga tumbuh menjadi pohon besar, dengan dahan dan ranting yang melandai oleh buah-buah ranum yang harumnya menyebar jauh, menarik hasrat jutaan makhluk untuk menikmatinya.

Penyebaran benih dan pertumbuhannya menjadi tunas mewakili bagian pertama dari Sutta. Dalam bagian kedua, tunas itu tumbuh dan berkembang menjadi besar, bunga-bunga yang indah dan wangi mulai bermunculan menyejukkan mata yang memandangnya. Sebagai objek meditasi, metta mendorong perkembangan batin yang akan mengubah hidup seseorang menjadi sumber kegembiraan bagi semua orang. Munculnya buah-buah ranum yang harum baunya menunjukkan bagian ketiga dari Sutta, yaitu proses perkembangan batin dimana seseorang menerapkan kasih spiritualnya secara tak terbatas, yang mempengaruhi orang (makhluk) lain, di samping membimbing diri sendiri ke pencapaian batin yang transenden.

Batin manusia tak ubahnya ruang angkasa yang bisa menampung kekuatan batin dan pandangan-terang dalam jumlah tak terbatas, dan potensi yang menakjubkan ini dapat dikembangkan dengan latihan metta. Dalam Mangala Sutta disebutkan

bahwa kondisi lingkungan yang baik (misalnya, bergaul dengan orang bijaksana) secara tidak langsung akan mempercepat masaknya buah karma baik seseorang. Kondisi atau kekuatan yang mematangkan itu dapat terpenuhi dengan pengembangan metta. Hanya dengan menghindari pergaulan yang buruk dan hidup dalam lingkungan yang beradab tidaklah mencukupi: batin kita harus diperkuat oleh metta.

Aspek Etis Metta

Perbuatan yang etis, dalam konteks Ajaran Buddha, adalah perbuatan baik yang membawa kebahagiaan dan ketenangan batin —lawan dari perbuatan yang menimbulkan kekacauan atau kegelisahan batin. Ucapan, tindakan, dan penghidupan benar yang termaktub di dalam Jalan Agung Beruas-delapan merupakan landasan etika umat Buddha.

Perbuatan etis akan membuahkan hasil psikologis segera di samping kelahiran-kembali yang baik, sehingga kita bisa lebih maju di Jalan menuju Kebebasan. Secara sederhana, etika Buddha memiliki dua segi yaitu: -menambah kebajikan (caritta); dan
-mengurangi perbuatan buruk (varitta).

Caritta, seperti kita temukan dalam Metta Sutta, adalah sebagai berikut:

[Ia] harus cakap, jujur, dan terbuka,
halus bicaranya, lemah-lembut, tidak angkuh.

Merasa puas, ia harus mudah dilayani,
tidak terlalu sibuk, hidupnya sederhana.
Indria-nya tenang, tindakannya hati-hati
Tidak sombong ataupun mendambakan pujian.

Varitta tercakup dalam bait berikutnya:

Ia juga harus menghindari setiap tindakan
yang dapat dicela oleh para bijaksana.

Jika Caritta dan varitta merupakan ungkapan metta dalam tindakan dan ucapan, maka kebahagiaan dan dorongan batin yang altruis dicerminkan dalam sikap batin, seperti ditemukan dalam bait yang sama:

Semoga semua selamat sejahtera,
semoga semua makhluk berbahagia!

Aspek etis metta juga memberikan rasa aman dan tentram bagi orang (makhluk) lain yang ada di sekeliling kita —abhayadana dan khemadana. Suatu analisis terhadap pola perilaku dan karakter

yang dianjurkan oleh Metta Sutta dalam hubungan antar-manusia, baik untuk kehidupan perseorangan maupun sosial, memberikan suatu pandangan terang untuk menerapkan sutta ini bagi kesehatan mental.

"Cakap" tidak semata-mata berarti keahlian atau efisiensi, tetapi kemampuan untuk melakukan sesuatu sebaik-baiknya tanpa merugikan orang lain. Selanjutnya, orang yang cakap dapat menjadi sangat angkuh, karenanya Sutta juga menyarankan agar ia "jujur dan terbuka," di samping itu juga, "halus bicaranya, lemah-lembut, tidak angkuh." Sungguh suatu sistesis watak yang selaras dan sempurna!

"Merasa puas" artinya "mudah dilayani." Kesederhanaan adalah watak yang agung dan teladan bagi kehalusan budi, di mana seseorang membatasi keinginannya sebagai tenggang-rasa terhadap orang lain. Makin materialis dan kasar budi seseorang, semakin keinginannya bertambah. Ukuran kesehatan mental suatu masyarakat adalah jumlah keinginan-keinginan atau tingkat kepuasan anggotanya.

Hidup yang materialistis dan berpusat pada kepentingan sendiri dicirikan bukan hanya oleh

bertambahnya keinginan tapi juga kegelisahan, yang nampak dalam sikap kelewat sibuk atau super aktif, lawan dari sikap yang moderat dan terkendali. Metta yang mengutamakan kesejahteraan semua makhluk, harus dibangun di atas kualitas-kualitas manusiawi, dengan cara memilih pekerjaan yang berarti dan bermanfaat bagi kesejahteraan orang banyak.

Hidup sederhana sebagai suatu ungkapan metta menuntut perubahan cara pandang dan perilaku seseorang di dalam dunia yang dibangun di atas konsep-konsep milik, perburuan kesenangan, dan kompetisi ini. Seorang yang hidupnya sederhana akan memiliki perangai yang halus. Meski tetap efektif dan efisien, indira-indrianya terkendali, dan sikapnya moderat dalam segala hal. Pembinaan batin melalui meditasi akan membentuk sikap yang wajar dan tidak ambisius: karena itulah ia disebut "indrianya tenang."

Penerapan metta dalam tindakan mencakup sikap berhati-hati dalam segala hal, yang biasa disebut kebijaksanaan praktis. Hanya orang bijaksana yang dapat benar-benar menjalankan metta dalam setiap segi kehidupannya, serta dalam tiap bentuk hubungan antar-manusia. Sikap merasa diri paling

benar, merasa lebih baik dan lebih suci daripada orang lain, dapat (dan sering) berubah menjadi topeng dalam kehidupan spiritual. Melatih sikap yang "tidak sombong ataupun mendambakan pujian" akan mencegah tumbuhnya rasa-diri-paling-benar dalam diri orang yang hendak menerapkan metta dalam hidupnya.

Selanjutnya, seorang yang berlatih metta juga harus menghindari setiap tindakan, bahkan yang diterima masyarakat sebagai hal biasa, yang dapat dicela oleh para bijaksana. Tidak cukup bagi kita hanya menjadi orang baik secara diam-diam, jika kita mampu menjadi teladan bagi orang lain. Hidup yang pantas diteladani adalah yang bermanfaat bagi orang banyak, bagi kesejahteraan masyarakatnya.

Untuk memperkuat mettanya, seseorang harus berusaha agar batinnya selalu diliputi metta secara utuh-penuh, melalui teknik-teknik meditasi yang dapat ditemui dalam bagian selanjutnya dari Sutta. Alasan-alasan praktis yang mendorong seseorang untuk berlatih metta-bhavana ialah:

1. Untuk kesehatan mental, dan berkurangnya penyakit mental secara tidak langsung akan menunjang kesehatan fisik.

2. Untuk meningkatkan kesabaran, toleransi, dan pengertian, sehingga hubungan antar-manusia di rumah, di sekolah, di kantor, dan pergaulan sosial lainnya, akan lebih harmonis.
3. Untuk mengatasi kemarahan, itikad buruk, dan kelakuan buruk lainnya yang ditujukan orang kepada kita.
4. Untuk kemajuan batin.

Di samping itu, Metta juga disebut paritta — formula spiritual yang dapat melindungi kita dari mara-bahaya, dan menyelamatkan dari hal-hal yang tidak diharapkan.

Ketika bhikkhu-bhikkhu dalam kisah di atas dimusuhi dan diganggu oleh makhluk-makhluk halus penunggu hutan, mereka tidak dapat bermeditasi dengan tenang hingga akhirnya harus meninggalkan hutan. Tapi dengan perisai Metta Sutta, yang mereka baca sepanjang perjalanan dan bermeditasi atas objek itu, setibanya kembali di hutan tadi, jin-jin pohon telah berubah jadi sangat bersahabat. Permusuhan telah berubah menjadi persahabatan.

Perlindungan yang muncul dari paritta bekerja secara objektif dan subjektif. Secara subjektif,

metta membersihkan dan menguatkan batin di samping membangkitkan potensi tersembunyi yang akan mengubah kepribadian seseorang. Batin yang diubah oleh metta tidak lagi dihantui keserakahan, kebencian, nafsu, cemburu, dan faktor-faktor lain yang mengotori batin —musuh-musuh kita yang sesungguhnya, yang menyebabkan semua kemalangan kita.

Secara objektif, metta adalah kekuatan pikiran yang dapat mempengaruhi pikiran makhluk lain di manapun, yang tingkatnya tinggi maupun rendah. Pancaran metta tidak hanya menenangkan atau menyingkirkan kebencian dari dalam diri, tetapi dalam banyak kasus juga dapat mengobati penyakit. Di negara-negara Buddhis, telah menjadi pemandangan biasa melihat orang-orang yang mengusir segala penyakit dan kemalangan dengan membacakan paritta ini. Metta benar-benar suatu kekuatan yang menyembuhkan, suatu paritta penyembuhan.

Metta Adalah Kasih Nan Sepi Ing Pamrih

Di dalam komentar-komentar kitab suci Pali dijelaskan, pengembangan metta didahului oleh pancaran pikiran-pikiran,
"Semoga semua makhluk hidup bersahabat, tidak bermusuhan";
"Semoga semua makhluk hidup berbahagia, tidak menderita";
"Semoga semua makhluk hidup bergembira, tidak tertekan."

Bila pikiran telah dipenuhi kasih, demikian pula batin. Jika batin yang bebas dari segala itikad buruk ini bersatu dengan kasih dan kebebasan, maka dikatakan batin telah dibebaskan oleh Kasih universal.

Metta mencegah munculnya karakter buruk dengan cara mengembangkan sifat-sifat baik. Kita harus

secara aktif menghindarkan orang (makhluk) lain dari penderitaan, sakit hati, siksaan, dan rongrongan —dalam setiap tindakan, ucapan, dan pikiran; karena hanya dengan cara itu karakter (kecenderungan) yang berakibat negatif bagi makhluk hidup dan kehidupan dapat dikikis.

Lima karakter negatif yang bertentangan dengan metta adalah:
ad. (a) senang membuat susah, atau bertindak sewenang-wenang terhadap makhluk lain;
ad. (b) senang menyakiti makhluk lain;
ad. (c) perilaku sadistis —senang menyiksa makhluk lain; ad. (d) kecenderungan merusak atau menghancurkan kehidupan, yang biasanya dimiliki orang-orang berpandangan ekstrim;
ad. (e) sikap-tindak yang menimbulkan perasaan tertekan atau gelisah pada makhluk lain.
Masing-masing berakar pada perasaan antipati dan kedengkian, yang berlawanan dengan metta, baik sebagai pola perilaku maupun sebagai sikap-batin.

Mengubah karakter-karakter negatif dengan yang positif menjadikan hidup lebih berkembang dan matang. Selanjutnya bila dipelihara karakter-karakter positif itu akan mewujudkan suatu pola

perilaku yang halus dan indah, di tengah dunia yang penuh amarah dan penderitaan ini. Dalam Visuddhimagga, metta disebut sebagai kekuatan yang "menetralkan" penderitaan diri sendiri maupun orang (makhluk) lain, yang diakibatkan oleh kemarahan, sakit hati, dan penderitaan. Karena pendekatannya yang bersahabat, musuhpun dapat berubah menjadi sahabat.

Ia juga merupakan suatu kekuatan yang "menyejukkan" dan "melenyapkan tekanan batin" —hasil dari cara-pandang positifterhadap suatu keadaan, objek, atau orang (makhluk lain), tidak semata-mata melihat segi buruk dan kesalahannya. Metta efektif jika darinya tumbuh kasih nan sepi ing pamrih, dan ia gagal jika yang muncul adalah cinta duniawi yang penuh nafsu.

Dari analisis ini akan menjadi jelas bahwa hanya jika seseorang mau melihat sisi baik orang lain dan menenggang kepentingan mereka, tidak membuat makhluk hidup lain menderita dan secara aktif menciptakan kondisi bagi kesejahteraan mereka, maka metta berfungsi sebagai sesuatu yang "dapat menetralkan penderitaan."

Tujuan tertinggi dari metta adalah untuk mencapai pandangan terang yang transendental sifatnya, tapi kalaupun hal itu tidak mungkin, setidaknya ia akan membuahkan kelahiran kembali di alam Brahma yang tertinggi, di samping ketenangan batin dan kesehatan mental dalam kehidupan ini.

Buddha menjamin hal itu dalam Sutta:
Bebas dari keyakinan yang salah;
Dengan kebajikan dan pandangan terang
mengatasi semua nafsu indria;
Engkau tidak akan terlahir lagi
(dalam kandungan manapun).

Metta mengikis habis kedengkian, emosi yang paling merusak. Demikian dikatakan, "Karena ia membebaskan kita dari kedengkian, Sahabatku, maka dikatakan bahwa kebebasan batin diperhalus oleh Kasih universal." (Digha Nikaya, III. 234).

Dalam latihan metta, kita harus memahami emosi-emosi yang dapat mementahkan metta. Emosi-emosi itu ada yang sangat mirip dengan metta —Visuddhimagga menyebutnya musuh-musuh terdekat, yaitu nafsu berahi, keserakahan, dan cinta duniawi. Bila kita melihat sisi baik atau keindahan

suatu objek dengan batin penuh nafsu, maka kita akan terhanyut. Jika kita berkata, "Aku mencintai barang ini, aku mengasihi orang itu," seringkali itu berarti, "Aku ingin memperolehnya, memilikinya." Dan itu bukanlah metta, melainkan keterikatan dan kepentingan pribadi yang berkedok cintakasih. Keduanya jelas berbeda!

Karenanya kita harus berhati-hati agar tidak tertipu oleh nafsu yang bertopeng kasih ini. Sedangkan emosi-emosi yang berbeda dengan metta disebut musuh-musuh yang jauh, yaitu itikad buruk, kemarahan, dan kebencian. Mereka lebih mudah dilenyapkan dengan memancarkan kekuatan pikiran yang berlawanan, yaitu kasih.

Meditasi Dengan Objek Metta

Sebelum membahas metoda-metoda praktis meditasi dengan objek Kasih (metta-bhavana) ini, kita harus terlebih dulu mengetahui: apakah hubungan metta dengan bhavana?

Kasih (metta) bersifat menerima sesuatu sebagaimana adanya, tidak mencampurinya dengan kehendak pribadi, melainkan hanya memperhatikannya. Tapi ini bukan pekerjaan yang mudah, karena ego kita pasti menghendaki hanya hal-hal yang menyenangkannya. Umumnya kita akan lari dari sesuatu yang tidak menyenangkan (masalah-masalah), dan bukan menghadapi, mengalami, apalagi merenungkannya.

Begitu pula dalam latihan meditasi (bhavana) dengan teknik apapun, kita sering gagal dan tinggal kecewa karena selalu menuruti "jalan sendiri" dan bukan

"Jalan Buddha". Kita hanya berlatih bila sedang fit dan dalam mood yang baik. Kita enggan berpegal-pegal duduk, tanpa hasil yang segera. Jadilah kemudian kita bermeditasi dengan pikiran terikat pada hasil itu. Karenanya, usahakan bermeditasi secara teratur, sekitar 5-30 menit setiap harinya.

Ada beberapa cara untuk melaksanakan metta-bhavana, meditasi dengan objek kasih universal. Dua metoda utama yang bersumber pada kitab suci dan komentarnya akan diuraikan di sini, secara jelas, sederhana, dan langsung, sehingga tidak menimbulkan keragu-raguan di hati mereka yang hendak berlatih. Petunjuk lengkap tentang teori dan praktek metta-bhavana dapat dilihat dalam kitab Visuddhimagga, bab ke sembilan.

Metoda 1

Duduklah dengan posisi bersila yang enak dalam sebuah ruangan —sebuah kamar yang bersih dan tenang, di taman, atau di mana seseorang dapat menikmati kesendirian dan ketenangan. Pejamkan mata, dan ulangi kata "metta" beberapa kali dan rasakan kehadirannya di dalam batin: kasih, itikad

baik, simpati, dan kebaikan yang mendukung kebahagiaan dan kesejahteraan semua makhluk —lawan dari perasaan benci, jahat, dengki, tidak sabar, angkuh, dan sombong.

Sekarang, bayangkan wajah anda sendiri dalam keadaan bahagia dan berseri-seri. Setiap kali anda melihat wajah di dalam cermin, lihatlah ia selalu dalam keadaan berbahagia, dan panggil kembali ingatan itu dalam meditasimu. Seseorang yang sedang berbahagia tentunya tidak sedang marah atau berpikir atau memiliki perasaan negatif. Setelah wajah yang berbahagia itu muncul dalam benakmu, isilah dirimu dengan pikiran berikut: "Saya bebas dari permusuhan, bebas dari kebencian, bebas dari rasa iri dan dengki, saya betul-betul bahagia." Dengan cara ini, diri anda bagaikan sebuah kantung yang sedang diisi gas penuh-penuh, yang siap melimpah ke segala arah.

Selanjutnya bayangkan guru meditasimu, jika ia masih hidup; jika tidak, pilihlah gurumu yang lain atau seseorang yang anda hormati dan masih hidup. Lihatlah wajahnya dalam suasana batin yang berbahagia dan proyeksikan pikiran berikut, "Semoga guruku terbebas dari permusuhan, bebas

dari sakit lahir dan batin, semoga beliau hidup berbahagia." Kemudian pikirkan orang lain yang juga anda hormati, dan masih hidup —bhikkhu, guru, orangtua, dan orang-orang yang lebih tua, dan secara terus-menerus pancarkan kepada mereka satu per satu pikiran metta seperti tadi, "Semoga mereka terbebas dari permusuhan, bebas dari sakit lahir dan batin, semoga mereka hidup berbahagia."

Bayangan yang divisualisasikan itu harus jelas dan pancaran pikiran harus dilakukan sepenuh hati. Jika visualisasi dilakukan tergesa-gesa atau secara mekanis-setengah-hati, maka hasil yang dicapai akan kecil sekali, karena ia lebih mirip suatu tindakan intelek belaka. Kita harus mengerti dengan jelas bahwa berpikir tentang metta jelas berbeda dengan tindakan metta, yang terakhir itu merupakan suatu pancaran kekuatan kasih yang aktif sepenuh hati .

Catatlah bahwa hanya orang yang masih hidup yang anda visualisasikan, bukan orang mati. Alasannya ialah bahwa orang mati, setelah berubah bentuk, tidak lagi terjangkau oleh pancaran metta. Objek dari metta haruslah makhluk hidup, dan kekuatan pikiran akan menjadi tidak efektif jika objeknya adalah benda mati. Pun pada tahap awal, kita

tidak dianjurkan untuk membayangkan orang dengan jenis-kelamin berbeda. Bila batin kita masih belum kuat, bayangan lawan jenis itu hanya akan menimbulkan nafsu, bukan kasih.

Setelah memancarkan pikiran metta dengan cara tersebut di atas, kita sekarang membayangkan, satu demi satu, orang-orang yang kita sayangi, dimulai dari anggota keluarga kita, kemudian limpahkan mereka satu persatu dengan pancaran kasih yang tak terbatas. Pepatah mengatakan "kebaikan dimulai dari rumah", jika seseorang tidak dapat mencintai orang-orang yang ada di dekatnya, ia tidak akan pernah benar-benar mencintai orang lain.

Dalam memancarkan metta kepada anggota keluarga sendiri, orang yang paling kita sayangi, misalnya isteri atau suami, harus ditaruh di bagian terakhir. Alasannya adalah bahwa hubungan antara suami dan isteri yang intim adalah awal dari cinta duniawi yang dapat menghambat metta. Kasih spiritual harus dipancarkan sama rata kepada semua orang. Begitu pula, anggota keluarga yang hubungannya kurang baik dengan kita harus ditaruh paling akhir dalam urutan visualisasi yang kita lakukan. Hal ini untuk menghindari munculnya ingatan yang kurang

menyenangkan, sementara metta belum cukup kuat tertanam di dalam batin.

Selanjutnya kita membayangkan orang-orang yang terhadapnya kita tidak menaruh perasaan suka atau tidak suka, seperti tetangga, rekan kerja, kawan baru, dst. Setelah memancarkan pikiran yang penuh kasih kepada mereka, tiba saatnya bagi kita untuk memvisualisasikan orang-orang yang terhadapnya kita menaruh perasaan tidak suka, permusuhan, dan prasangka, termasuk mereka yang pernah berselisih paham dengan kita. Kepada setiap dari mereka kita terus mengulang di dalam batin, “Saya tidak memiliki rasa permusuhan terhadapnya, semoga ia juga tidak memiliki perasaan itu terhadapku. Semoga ia hidup berbahagia.”

Demikianlah, saat kita berpindah —dari diri sendiri, ke orang yang kita hormati, yang kita cintai, yang netral, dan kepada musuh— kita sebetulnya senang mematahkan rintangan yang ditimbulkan oleh rasa suka dan tidak suka, rasa cinta dan benci. Saat seseorang dapat mengingat musuhnya tanpa itikad buruk, melainkan dengan itikad baik yang sama dengan saat ia mengingat orang yang dicintainya, metta telah mencapai tingkat yang cukup tinggi.

Kekuatan metta akan mengembangkan batin dalam suatu gerak spiral yang semakin lebar, hingga meliputi seluruh alam semesta.

Yang dimaksud visualisasi adalah "membayangkan/ mengingat" suatu objek tertentu. Dalam hal ini ia berarti membayangkan orang yang kepadanya pikiran cintakasih kita pancarkan. Sebagai contoh, anda membayangkan wajah ayah anda yang berseri-seri dalam suasana batin yang bahagia, dan memancarkan kepadanya pikiran berikut, "Semoga ia berbahagia. Semoga ia bebas dari penyakit dan kesulitan. Semoga ia sehat sejahtera." Anda dapat memikirkan apa saja selama itu menunjang kesejahteraannya.

Metta adalah kekuatan pikiran yang dapat benar-benar membuahkan hasil yang dikehendaki. Menghendaki kesejahteraan makhluk lain adalah tindakan kasih yang kreatif. Dan nyatanya, apa yang diciptakan manusia dalam bidang-bidang yang lain merupakan realisasi dari apa yang dikehendakinya, baik itu sebuah kota atau proyek pembangkit listrik tenaga air, sebuah roket atau senjata penghancur, atau sebuah karya seni sastra. Pancaran metta tidak lain dari kekuatan-kehendak yang dapat

membuahkan hasil. Bukan suatu pengalaman aneh jika ada orang yang diselamatkan dari penyakit atau kemalangan, bahkan dari jarak jauh, dengan memancarkan pikiran yang bermuatan metta. Tetapi kekuatan batin itu harus dipancarkan dengan cara tertentu.

Kata-kata yang biasa diucapkan dalam batin saat memancarkan metta, diambil dari kitab Patisambhidamagga: "Semoga mereka terbebas dari permusuhan, bebas dari penderitaan, bebas dari sakit hati, semoga mereka hidup berbahagia" (avera hontu, abyapajjha hontu, anigha hontu, sukhi attanam pariharantu).

"Bebas dari permusuhan" (avera) berarti tidak memusuhi dan dimusuhi oleh diri sendiri maupun orang lain. Kemarahan terhadap diri sendiri biasanya merupakan bentuk lain dari rasa kasihan terhadap diri sendiri, atau dari rasa bersalah yang ditekan. Hal itu dapat timbul dari pergaulan dengan orang lain. Permusuhan merupakan gabungan dari rasa marah dan kebencian.

"Bebas dari penderitaan" (abyapajjha) berarti bebas dari derita fisik, sedangkan "bebas dari sakit hati"

(anigha) maksudnya bebas dari rasa marah dan derita batin, yang biasanya menyertai permusuhan. Hanya jika kita telah bebas dari permusuhan dan derita lahir-batin yang menyertainya, kita boleh disebut “hidup bebas dan bahagia”.

Visualisasi harus dilakukan dalam urutan tertentu, dan secara bertahap, seiring berkembangnya batin yang penuh kasih, meluas dan naik dalam bentuk spiral hingga melingkupi seluruh alam semesta. Urutan itu disarankan dalam kitab Visuddhimagga, dengan apa batin kita menyingkirkan sekat-sekat penghalang antara diri sendiri, orang yang dihormati, yang dicintai, yang netral, dan yang dimusuhi. Setiap orang lalu dilihat sama dengan mata yang penuh kasih-sayang.

Dalam Visuddhimagga pula, Acariya Buddhaghosa memberi analogi yang tepat tentang penyingkiran sekat-sekat penghalang itu: “Andaikan perampok mendatangi seorang meditator yang sedang berada di suatu tempat bersama orang-orang yang dihormatinya, yang dicintai, yang netral, dan musuhnya atau seorang yang jahat. Dan andaikan perampok itu berkata, “Kawan, kami meminta salah seorang dari kalian.” Jika si meditator

berpikir, “Semoga mereka membawa dia, atau dia,” maka dikatakan ia belum mematahkan sekat-sekat penghalang dalam batinnya.
Bahkan jika ia berpikir, “Semoga mereka membawaku, supaya yang lainnya selamat,” pun ia belum mematahkan sekat-sekat itu, karena dengan demikian ia hendak mencelakakan dirinya, padahal meditasi dengan objek metta menghendaki keselamatan semua makhluk. Ia disebut telah mematahkan sekat-sekat penghalang batinnya jika ia tidak menghendaki satupun dari antara mereka menjadi korban perampok-perampok itu. Sebaliknya, ia memancarkan pikiran yang dipenuhi kasih-sayang kepada semua, termasuk kepada perampok-perampok itu.”

Metoda 2

Metoda yang pertama dilakukan dengan memancarkan pikiran metta kepada orang-orang tertentu, dimulai dari diri sendiri hinggaorang yang dibenci. Dalam metoda kedua, metta dipancarkan secara impersonal, yang membuat batin betul-betul meliputi semua, atau yang disebut dalam bahasa Pali sebagai metta-cetovimutti, “kebebasan batin

melalui kasih universal”.

Batin yang belum terbebas sesungguhnya berada dalam penjara ego, iri hati, kebencian, nafsu, cemburu, dan sejenisnya. Selama batin masih dicengkeram dan penuh sesak oleh noda-noda seperti itu, selama itu pula batin menjadi sempit dan terbelenggu. Metta mematahkan belenggu-belenggu itu dan membebaskan batin, yang secara alami akan berkembang tanpa batas. Seperti alam semesta yang tidak dapat ditemukan ujungnya, demikianlah batin yang dipenuhi metta tidak memiliki batas.

Setelah memancarkan metta secara personal dengan utuh, yaitu setelah batin mampu mematahkan sekat-sekat penghalang antara diri sendiri, orang yang dihormati, orang yang dicintai, yang netral, dan yang dibenci; tibalah saatnya untuk memancarkan metta secara impersonal, seperti kapal yang melayari lautan tanpa batas, tanpa tujuan ataupun route perjalanan. Teknik yang dipergunakan dalam metoda kedua ini kurang-lebih demikian.

Bayangkan orang-orang yang berdiam di rumahmu sebagai suatu kesatuan, kemudian rangkullah

mereka dalam batinmu, pancarkan pikiran metta sebagai berikut: "Semoga semua yang ada di rumah ini terbebas dari permusuhan, bebas dari derita lahir dan batin, semoga mereka semua hidup berbahagia." Setelah memvisualisasikan rumah sendiri beserta isinya, visualisasi dilakukan atas rumah lain dengan segala isinya, kemudian rumah berikutnya, dan berikutnya, hingga semua rumah yang berada di jalan yang sama terliputi oleh Kasih yang memancar dari batin anda.

Selanjutnya, pikiran si meditator harus beranjak ke rumah-rumah di jalan yang lain, demikian selanjutnya hingga semua jalan di suatu lingkungan atau kampung terliputi oleh Kasih. Dari kampung yang satu, visualisasi yang jelas dan pancaran metta yang sama kuatnya ditujukan ke kampung-kampung lain hingga mencapai satu kota, satu propinsi, dan akhirnya satu negara terliputi oleh pancaran pikiran metta. Demikianlah hingga secara geografis, kita dapat memvisualisasikan seluruh rakyat negara itu, sebagai suatu kesatuan tanpa melihat kelas, ras, agama, atau golongan.
Metta dipancarkan dengan pikiran berikut: "Semoga setiap orang di negara ini berada dalam keadaan damai dan sejahtera. Semoga

tidak ada peperangan, pertikaian, kemalangan, atau malapetaka. Semua diliputi oleh suasana persahabatan dan keberuntungan, dengan belaskasih dan kebijaksanaan, semoga seluruh rakyat negara ini menikmati ketenangan dan kebahagiaan."

Selanjutnya, si meditator harus memvisualisasikan negara lain yang berada di timur, selatan, barat, dan utara negaranya. Lalu secara geografis bayangkan setiap negara dan orang-orang di dalamnya secara khusus dengan ciri-ciri masing-masing, kemudian pancarkan metta yang tak terbatas: "Semoga mereka hidup berbahagia. Semoga tiada pertikaian ataupun peperangan di sana. Semoga itikad baik dan saling-pengertian terjalin di antara mereka. Semoga damai meliputi semua."

Demikianlah, visualisasi dilanjutkan dari benua yang satu ke benua lainnya —Afrika, Asia, Australia, Eropah, Amerika— hingga pancaran kasih yang tak terbatas dari dalam batinmu itu meliputi seluruh dunia. Bayangkan dirimu sendiri berada di titik tertentu di bola dunia dan pancarkan metta ke seluruh penjuru dunia, hingga dunia berkelimpahan pikiran yang diliputi kasih universal.

Di akhir latihan ini, si meditator memproyeksikan pancaran metta yang tak terbatas itu ke seluruh alam semesta. Pertama-tama ke empat arah utama —timur, selatan, barat, dan utara— kemudian ke arah-arah tambahan —timur laut, tenggara, barat daya, barat laut— dan ke atas dan ke bawah, hingga sepuluh penjuru alam semesta diliputi oleh pancaran kasih yang tak terbatas.

Berkah Metta

Bhikkhu-bhikkhu, jika kasih universal yang membimbing pada kebebasan batin ini telah dilatih dengan rajin, telah dikembangkan, dan dihampiri dengan ulet, digunakan sebagai jalan hidup, sebagai landasan hidup, telah teguh, telah menyatu, dan sempurna, maka sebelas berkah boleh diharapkan. Apakah yang sebelas itu?

Ia akan tidur dengan bahagia; ia akan bangun dengan bahagia; ia tidak akan mengalami mimpi buruk; ia akan disayangi manusia; ia akan disayangi makhluk bukan-manusia; dewa-dewa melindunginya; api, racun, atau senjata tidak dapat melukainya; pikirannya cepat terkonsentrasi; wajahnya bercahaya; ia meninggal dengan mudah; dan kalaupun ia tidak dapat mencapai alam yang lebih tinggi, setidaknya ia akan hidup di alam Brahma.

Bhikkhu-bhikkhu, jika kasih universal yang membimbing pada kebebasan batin ini telah dilatih dengan rajin, telah dikembangkan, dan dihampiri dengan ulet, digunakan sebagai jalanhidup, sebagai landasan hidup, telah teguh, telah menyatu, dan sempurna, maka sebelas berkah itu boleh diharapkan.

Anguttara Nikaya, 11:16.

Metta cetovimutti —kasih universal yang membawa kebebasan batin, ditandai oleh pencapaian samadhi, atau jhana dalam meditasi. Karena metta membebaskan batin dari belenggu keakuan, kebencian dan kemarahan, iri hati, dan pandangan salah, setiap kali kita melatih metta, betapapun sebentar waktunya, kita akan menikmati secuil fenomena kebebasan itu. Kebebasan yang sesungguhnya dapat dicapai jika metta telah sepenuhnya dikembangkan melalui samadhi.

Kebebasan sejati itu disebut Brahma-vihara, atau kediaman yang luhur. Batin yang telah menyerap metta secara utuh-penuh itu sama sekali bersih dari kotoran dan noda-noda, sedemikian hingga

seperti batin Brahma. Karenanya pula Brahma-vihara sering disebut Brahma-samo, atau keadaan batin yang mendekati Brahma. Disebut vihara atau kediaman, karena saat itu batin telah menemukan wajahnya yang asli, seakan-akan ia pulang ke rumah dari pengembaraan yang lama.

Dalam kesejatiannya, batin yang diliputi metta akan mengalir begitu saja dan mengubah setiap perbuatan, ucapan, dan pikiran menjadi tindakan kasih. Jadi jelaslah bahwa istilah-istilah "telah dilatih" dan "telah dikembangkan" bukan hanya menunjuk pada kekuatan kasih yang dicapai dalam sekian jam meditasi.

"Dilatih" (asevita) berarti mempraktekkan metta dengan rajin dan penuh semangat, tidak hanya terbatas pada intelek, melainkan dengan menceburkan diri utuh-penuh ke dalamnya, menjadikannya filosofi hidup, yang melatari semua sikap, cara-pandang, dan tindakan kita.

"Dikembangkan" (bhavita) menunjuk pada proses pembinaan dan integrasi mental sebagai hasil latihan meditasi dengan objek metta. Dengan meditasi semua indria batiniah kita terpusat; batin

secara keseluruhan dikembangkan hingga mencapai kebebasan, yang diikuti transformasi karakter.

“Dihampiri dengan ulet” (bahulikata) berarti melatih metta secara terus-menerus selama tidak sedang tidur, dengan mempertahankan kesadaran-metta secara menyeluruh dalam setiap tindakan, kata-kata, dan pikiran. Lima kekuatan spiritual berupa keyakinan, semangat, kesadaran-penuh, konsentrasi, dan kebijaksanaan, akan dipupuk oleh latihan metta yang ulet.

“Digunakan sebagai jalan hidup” (yanikata) menyiratkan suatu komitmen total pada ideal metta sebagai satu-satunya cara untuk menyelesaikan problema hubungan antar-manusia, dan sebagai suatu alat pertumbuhan batin. Bila metta menjadi satu-satunya “sarana komunikasi”, satu-satunya jalan hidup, maka hidup ini secara otomatis akan menjadi suatu “surga” atau “kediaman yang luhur” (Brahma-vihara) seperti disebut dalam Sutta.

“Menjadi landasan hidup” (vatthikata) berarti menjadikan metta sebagai basis keberadaan seseorang di dunia. Ia menjadi pemandu, benteng, tempat berlindung dalam hidup seseorang, untuk

menembus Dhamma dan Kesunyataan.

“Telah teguh” (anutthita) menunjuk pada kehidupan yang telah teguh berakar pada metta, yang berlandaskan metta dalam setiap seginya. Pada tahap ini, tanpa diusahakan pun metta akan mewarnai setiap perbuatannya.

“Telah menyatu” (paricita) berarti seseorang telah begitu terbiasa dengan metta sehingga ia seakan-akan tinggal di dalamnya, baik dalam meditasi maupun dalam kehidupan sehari-hari.

“Telah sempurna” (susamaraddha) menunjukkan kesempurnaan yang timbul dari keterlibatan total di dalam metta, yang membawa pada suatu kondisi batin di mana seseorang dapat menikmati kemanusiaannya secara utuh.

Pada tahap ini, seseorang akan memperoleh sebelas berkah sbb.:
(1)Ia akan tidur dengan mudah, tenang, dan batin bahagia;
(2) Ia akan bangun dengan segar, dan wajah berseri;
(3) Ia tidak akan mengalami mimpi buruk;

(4) Ia akan disayangi orang banyak, karena iapun mengasihi mereka;

(5) Ia akan disayangi makhluk bukan-manusia;

(6) Dewa-dewa akan melindunginya;

(7) Api, racun, atau senjata tidak dapat melukainya;

(8) Pikirannya cepat terkonsentrasi;

(9) Wajahnya bercahaya;

(10) Ia meninggal dengan mudah; dan

(11) Kalaupun ia tidak dapat mencapai alam yang lebih tinggi, setidaknya ia akan hidup di alam Brahma.

Sungguh besar dan luas berkah metta. Bila dilatih, ia akan bermanfaat dalam segala segi kehidupan.

Kekuatan Metta

Manfaat subjektif dari metta telah cukup terbukti. Kebahagiaan hidup, kesehatan, ketenangan batin, wajah yang bercahaya, simpati dan kasih kepada sesama, adalah hasil-hasil nyata dari latihan metta-bhavana. Tetapi ada yang lebih menakjubkan, yaitu efek yang diciptakan metta pada lingkungan dan pada makhluk lain, termasuk binatang dan makhluk-makhluk halus. Hal ini digambarkan dalam kitab suci Pali dan Komentarnya dengan sejumlah kisah.

Gajah Nalagiri

Suatu hari, ketika sang Buddha kembali dari mengumpulkan dana makanan (pindapatta) bersama sejumlah bhikkhu, mereka melewati bangunan penjara. Seorang algojo, atas perintah Devadatta (sepupu Buddha, yang jahat dan ambisius), melepaskan seekor gajah buas bernama Nalagiri,

yang biasa digunakan untuk menghukum penjahat. Gajah buas itu berlari menyerbu ke arah sang Buddha dengan teriakan yang mengerikan. Ananda, siswa utama sang Buddha berusaha menghalangi, namun terlambat.

Tapi dengan tenang sang Buddha memancarkan kekuatan-pikiran yang penuh metta kepada gajah itu. Akibatnya sungguh cepat dan menakjubkan. Setelah berada di dekat sang Buddha, gajah itu berubah menjadi jinak seperti pemabuk yang sadar. Gajah itu, demikian dikatakan, menekuk kaki-kaki depannya, dan berlutut seperti gajah-gajah dalam pertunjukan sirkus.

Visakha yang penuh Kasih

Kitab Visuddhimagga mencatat kisah seorang tuan-tanah bernama Visakha, yang memiliki seluruh daerah Pataliputra. Ia mendengar bahwa Buddha Dharma sedang tumbuh dan berkembang di pulau Sri Lanka, vihara dan stupa dibangun di seluruh penjuru pulau. Dengan iklim yang mendukung itu, rakyat di sana sangat antusias dalam mengikuti Ajaran sang Buddha dengan ketekunan yang besar.

Maka Visakha memutuskan untuk pindah ke Sri Lanka dan menghabiskan hari tuanya sebagai anggota Sangha. Demikianlah, ia memberikan seluruh hartanya kepada isteri dan anak-anaknya, meninggalkan rumahnya hanya berbekal sekeping uang emas. Tapi dengan kepandaiannya, uang emas itu bertambah jumlahnya jadi seribu keping dari hasil bisnis yang dilakukannya saat singgah di Tamralipi.

Akhirnya ia sampai di Sri Lanka dan pergi ke ibukota Anuradhapura. Di sana ia pergi ke Mahavihara yang terkenal dan memohon kepada pimpinan vihara untuk diterima dalam persamuhan Sangha. Saat ia dibimbing ke suatu ruangan untuk menjalani upacara pentahbisan, kantung uang emasnya jatuh ke lantai. Ketika ditanya, "Apa itu?" ia menjawab, "Seribu keping uang emas"; ketika diberitahu bahwa bhikkhu tidak boleh memiliki uang, ia menjawab, "Saya tidak hendak memilikinya, melainkan hendak membagi-bagikannya kepada setiap orang yang hadir dalam upacara ini." Maka iapun menebarkan uang emasnya di halaman depan ruang pentahbisan, sambil berkata, "Jangan biarkan orang yang menghadiri pentahbisanku pulang dengan tangan kosong."
Setelah melewati lima tahun bersama gurunya,

Visakha pergi ke hutan Cittalapabbata yang terkenal, tempat tinggal sejumlah bhikkhu yang memiliki kekuatan adi-duniawi. Di tengah perjalanan ia sampai pada persimpangan, dan berdiri bingung hendak memtuskan mana jalan yang menuju ke hutan Cittalapabbata. Tapi dengan kekuatan yang dimilikinya dari latihan meditasi metta, di hadapannya muncul dewa gunung menunjukkan jalan. Setibanya di hutan, ia menemukan sebuah pondok dan tinggal di dalamnya.

Setelah berdiam selama empat bulan, ketika itu ia berpikir hendak pergi keesokan harinya, sebelum mendengar suara isak-tangis. Iapun bertanya, "Siapa itu?"
"Yang Mulia, saya adalah Maniliya (dewa penunggu pohon manila)."

"Mengapa engkau menangis?"
"Karena anda berpikir hendak meninggalkan tempat ini."

"Apakah manfaat keberadaanku di sini bagimu?"
"Yang Mulia, selama anda tinggal di sini, para dewa dan makhluk-makhluk halus di sini menjadi ramah-tamah dan bersahabat satu dengan yang lain.

Bila anda pergi, mereka akan mulai bertikai dan berseteru lagi."

"Baiklah, jika keberadaanku di sini membuat hidup kalian damai, sungguh baik." Demikianlah ia tinggal lagi di sana selama empat bulan. Tapi ketika ia kembali berpikir hendak meninggalkan tempat itu, lagi-lagi terdengar suara tangis. Syahdan, iapun menetap di sana hingga akhirnya mencapai Nibbana. Begitulah kekuatan metta-bhavana berpengaruh kepada makhluk lain, bahkan kepada makhluk yang tidak kelihatan.

Kekuatan metta tidak pernah dapat dijelaskan. Komentar kitab Pali menjelaskannya dengan cerita-cerita, bukan hanya tentang bhikkhu, tetapi juga tentang orang awam yang dapat mengatasi mara-bahaya, termasuk senjata dan racun, melalui pancaran kekuatan metta —kasih yang tidak berpusat pada ego.

Tapi jangan mencampur-adukkan metta dengan perasaan yang cengeng. Metta adalah milik orang yang kuat batinnya. Sesungguhnya dengan mettalah, bukan dengan kekuatan atau senjata nuklir, kita dapat menciptakan perdamaian dunia.

Kasih Universal Dalam Praktek

Dalam dunia spiritual, melulu aturan-aturan "jangan begini, jangan begitu" yang banyak kita jumpai di dunia, tidaklah banyak artinya. Yang lebih penting adalah tindakan kasih kita terhadap segala orang lain, apapun yang dilakukannya terhadap kita.

Sabda sang Buddha, "permusuhan tidak akan berakhir kecuali dibalas dengan kasih" dan "kemenangan paling berharga adalah (kemenangan) yang diperoleh atas diri sendiri" sungguh tidak pernah usang. Kita semua mengetahui bahwa dalam pertikaian kedua pihak akan merugi, seperti kita juga tahu bahwa kemarahan kita kepada orang lain tak ubahnya debu yang dilemparkan melawan angin dan mengenai muka sendiri. Tapi pengetahuan tentang kasih itu sering tidak banyak berarti karena tidak diujudkan secara nyata dalam suatu tindakan kasih.

Sebuah teori psikoanalisis modern membedakan empat macam sikap- mental yang tersembunyi di balik setiap tindakan manusia, yaitu:

(1) Saya tidak Oke, kamu tidak Oke
(2) Saya tidak Oke, kamu Oke
(3) Saya Oke, kamu tidak Oke
(4) Saya Oke, kamu Oke.

Dari semua itu, sikap yang keempat mengandung apa yang kita sebut tindakan kasih. Orang yang berkata dalam hatinya, “untuk kebaikanku dan untuk kebaikanmu juga,” adalah seorang optimistis yang selalu mencoba melihat sisi baik dari semua orang dan semua situasi. Dengan begitu ia dapat mulai belajar mengerti dan menerima dirinya sendiri maupun orang (makhluk) lain, dan melihat bahwa tidak ada satu orangpun di dunia ini yang tidak memiliki sisi baik.

Ia yang hendak mempraktekkan tindakan kasih dalam setiap segi kehidupan akan terus berusaha mencapai kebahagiaan bagi semua, bagi dirinya sendiri dan orang lain. Berikut ini adalah kutipan sabda-sabda sang Buddha mengenai kasih sebagai perisai yang mengalahkan kebencian.

Kakacupama Sutta, Majjhima Nikaya 21

“Phagguna, jika seseorang memukul wajahmu, maka engkau tidak boleh menanggapi dan berpikir secara duniawi. Dalam hal ini, Phagguna, engkau harus melatih dirimu demikian: ‘Batinku tidak boleh terpengaruh oleh hal ini, begitu pula tidak akan kuberi kesempatan bagi keluarnya kata-kata kasar; sebaliknya aku akan tetap penuh perhatian dan belas kasihan, dengan batin penuh kasih, dan aku tiada akan menjadi benci.’ Inilah caranya, Phagguna, bagaimana engkau harus melatih dirimu.

“Phagguna, jika seseorang meninjumu dengan tangannya, atau melemparmu dengan tanah, atau memukulmu dengan kayu, atau melukaimu dengan pedangnya, maka engkau tidak boleh menanggapi dan berpikir secara duniawi. Dalam hal ini, Phagguna, engkau harus melatih dirimu demikian: ‘Batinku tidak boleh terpengaruh oleh hal ini, begitu pula tidak akan kuberi kesempatan bagi keluarnya kata-kata kasar; sebaliknya aku akan tetap penuh perhatian dan belas kasihan, dengan batin penuh kasih, dan aku tiada akan menjadi benci.’ Inilah caranya, Phagguna, bagaimana engkau harus melatih dirimu.

Kisah tentang Puteri Vedehika

“Pada masa lalu, bhikkhu-bhikkhu, di Savatthi ini, ada seorang puteri, Vedehika namanya. Dan, bhikkhu-bhikkhu, puteri Vedehika ini terkenal memiliki reputasi baik: ‘Puteri Vedehika lemah-lembut, puteri Vedehika halus, puteri Vedehika tenang perilakunya.’ Bhikkhu-bhikkhu, puteri Vedehika mempunyai seorang wanita pelayan, Kali namanya, yang bekerja dengan baik, rajin, dan patut dipuji. Kemudian, bhikkhu-bhikkhu, muncul pikiran padanya, Kali si wanita pelayan, ‘Puteriku terkenal memiliki reputasi baik: “Puteri Vedehika lemah-lembut, puteri Vedehika halus, puteri Vedehika tenang perilakunya.” Mungkinkah puteriku memiliki kemarahan dalam dirinya tetapi tidak ditunjukkannya, ataukah ia tidak memiliki kemarahan? Ataukah karena aku bekerja dengan baik maka meski ia memiliki kemarahan, tidak ditunjukkannya, dan bukan karena ia tidak memiliki kemarahan? Mengapa aku tidak mengujinya?’

“Demikianlah, bhikkhu-bhikkhu, Kali si wanita pelayan bangun terlambat keesokan harinya. Dan, bhikkhu-bhikkhu, puteri Vedehika menegurnya: ‘Kali!’ —’Ada apa, puteri?’ —’Mengapa engkau

bangun terlambat?' —'Oh, tidak apa-apa, puteriku.' —'Hah! Betul sekali, tidak apa-apa! Pelayan jahat, bangun terlambat!' Marah dan tidak senang, ia merengut.

"Kemudian, bhikkhu-bhikkhu, Kali si wanita pelayan berpikir, 'Meski puteriku memiliki kemarahan dalam dirinya tetapi tidak ditunjukkannya, dan bukannya ia tidak memiliki kemarahan. Karena aku bekerja dengan baik maka meski ia memiliki kemarahan, tidak ditunjukkannya, dan bukan karena ia tidak memiliki kemarahan. Mengapa aku tidak mengujinya lebih jauh?'

"Sekarang, bhikkhu-bhikkhu, Kali si wanita pelayan bangun lebih terlambat pada keesokan harinya. Dan, bhikkhu-bhikkhu, puteri Vedehika menegurnya: 'Kali!' —'Ada apa, puteri?' —'Mengapa engkau bangun lebih terlambat dari kemarin?' —'Oh, tidak apa-apa, puteriku.' —'Hah! Betul sekali, tidak apa-apa! Pelayan jahat, bangun terlambat!' Dengan marah, ia menunjukkan rasa tidak senangnya.

"Kemudian, bhikkhu-bhikkhu, Kali si wanita pelayan berpikir, 'Meski puteriku memiliki kemarahan dalam dirinya tetapi tidak ditunjukkannya, dan

bukannya ia tidak memiliki kemarahan. Karena aku bekerja dengan baik maka meski ia memiliki kemarahan, tidak ditunjukkannya, dan bukan karena ia tidak memiliki kemarahan. Mengapa aku tidak mengujinya lebih jauh lagi?'

"Maka, bhikkhu-bhikkhu, Kali si wanita pelayan bangun lebih terlambat lagi pada keesokan harinya. Dan, bhikkhu-bhikkhu, puteri Vedehika menegurnya: 'Kali!' —'Ada apa, puteri?' —'Mengapa engkau bangun begitu terlambat?' —'Oh, tidak apa-apa, puteriku.' —'Hah! Betul sekali, tidak apa-apa! Engkau pelayan jahat, bangun terlambat!' Merasa marah dan tidak senang, ia memukul kepala pelayannya dengan palang pintu, hingga terluka.

"Sekarang, bhikkhu-bhikkhu, Kali si wanita pelayan, dengan kepala terluka dan berdarah, pergi ke tetangga-tetangga sambil berteriak: 'Lihat, tuan-tuan, inilah perbuatan seorang yang lemah-lembut! Lihat, tuan-tuan, inilah perbuatan seorang yang halus! Lihat, tuan-tuan, inilah perbuatan seorang yang tenang perilakunya! Bagaimana ia berkata kepada pelayannya, "Engkau bangun terlambat," dengan marah dan tidak senang ia mengambil palang-pintu, memukul kepalaku sehingga terluka.'

“Dan kemudian, bhikkhu-bhikkhu, puteri Vedehika pun terkenal memiliki reputasi yang buruk: ‘Puteri Vedehika kasar, puteri Vedehika berangasan, puteri Vedehika tidak tenang perilakunya.’

“Begitulah, bhikkhu-bhikkhu, ada di antara kalian yang begitu lemah-lembut, begitu halus, begitu tenang perilakunya —selama tidak ada kata-kata yang menyinggungmu; tetapi ketika ada kata-kata yang dapat membuat tersinggung, barulah kelihatan apakah ia betul lemah-lembut, halus, dan tenang perilakunya. ...

Lima macam perkataan

“Bhikkhu-bhikkhu, ada lima macam perkataan yang biasa digunakan orang saat bicara kepadamu —perkataan yang tepat waktunya dan yang tidak tepat, yang benar dan yang salah, yang lembut dan yang kasar, yang didasari itikad baik dan yang buruk, yang keluar dari hati yang penuh kasih dan yang bermusuhan.

“...menghadapi setiap macam perkataan itu, bhikkhu-bhikkhu, engkau harus melatih dirimu demikian: ‘Batinku tidak boleh terpengaruh oleh

hal ini, begitu pula tidak akan kuberi kesempatan bagi keluarnya kata-kata kasar; sebaliknya aku akan tetap penuh perhatian dan belas kasihan, dengan batin penuh kasih, dan aku tiada akan menjadi benci. Sebaliknya aku akan memancarkan pikiran yang penuh kasih universal kepada orang tersebut, bersama seluruh alam semesta —pikiran yang tumbuh menjadi besar, mulia, dan tanpa batas. Aku akan memancarkan pikiran yang bebas dari permusuhan dan itikad buruk ini.' Dengan cara inilah, bhikkhu-bhikkhu, engkau harus melatih diri.

Perumpamaan orang yang hendak melenyapkan bumi

"Andaikan, bhikkhu-bhikkhu, ada seseorang yang datang kepadamu, memegang cangkul dan keranjang sambil berkata: 'saya akan melenyapkan bumi ini." Kemudian orang itu mulai mencangkul tanah di sini dan di sana, meludah di sini dan di sana, kencing di sini dan di sana, sambil tak henti-hentinya berkata: 'Enyah, lenyap.' Bagaimana menurutmu, bhikkhu-bhikkhu, apakah orang ini bisa melenyapkan bumi?"

“Tidak, pasti tidak, Yang Ariya.”
“Mengapa?”

“Karena bumi ini, Yang Ariya, dalam tak terhingga, dan tidak mungkin orang itu melenyapkannya. Sebaliknya, orang itulah yang akan frustrasi dan putus-asa.”

“Begitu pula, bhikkhu-bhikkhu, orang boleh menggunakan lima macam perkataan saat berbicara denganmu, ...tetapi engkau harus melatih dirimu demikian, ‘Batinku tidak boleh terpengaruh oleh hal ini, begitu pula tidak akan kuberi kesempatan bagi keluarnya kata-kata kasar; sebaliknya aku akan tetap penuh perhatian dan belas kasihan, dengan batin penuh kasih, dan aku tiada akan menjadi benci. Sebaliknya aku akan memancarkan pikiran yang penuh kasih universal kepada orang tersebut, bersama seluruh alam semesta —pikiran yang tumbuh menjadi besar, mulia, dan tanpa batas. Aku akan memancarkan pikiran yang bebas dari permusuhan dan itikad buruk ini.’ Dengan cara inilah, bhikkhu-bhikkhu, engkau harus melatih diri.

Perumpamaan orang yang hendak melukis di udara

“Umpama, bhikkhu-bhikkhu, ada seseorang datang kepadamu, membawa cat dan kuas sambil berkata: ‘Aku akan melukis di udara.’ Bagaimana menurutmu, bhikkhu-bhikkhu, dapatkah ia melukis di udara?”

“Tidak, pasti tidak, Yang Ariya.”
“Mengapa tidak?”

“Karena udara, Yang Ariya, tidak berbentuk dan tidak terlihat. Ia tidak mungkin mengambar atau melukis di udara. Sebaliknyalah, ia akan frustrasi dan merasa putus-asa.”

“Begitu pula, bhikkhu-bhikkhu, orang boleh menggunakan lima macam perkataan saat berbicara denganmu, ...tetapi engkau harus melatih dirimu demikian, ‘Batinku tidak boleh terpengaruh oleh hal ini, begitu pula tidak akan kuberi kesempatan bagi keluarnya kata-kata kasar; sebaliknya aku akan tetap penuh perhatian dan belas kasihan, dengan batin penuh kasih, dan aku tiada akan menjadi benci. Sebaliknya aku akan memancarkan pikiran yang penuh kasih universal kepada orang tersebut, bersama seluruh alam semesta —pikiran yang tumbuh menjadi besar, mulia, dan tanpa batas. Aku akan memancarkan pikiran yang bebas dari

permusuhan dan itikad buruk ini.' Dengan cara inilah, bhikkhu-bhikkhu, engkau harus melatih diri.

Perumpamaan orang yang hendak membakar Sungai Gangga

"Andaikan pula, bhikkhu-bhikkhu, seseorang datang membawa obor rumput yang menyala sambil berkata: "Dengan obor rumput menyala ini, aku hendak membakar dan menghanguskan sungai Gangga.' Bagaimana menurutmu, bhikkhu-bhikkhu, dapatkah orang ini membakar dan menghanguskan sungai Gangga dengan obor rumputnya?"

"Tidak, pasti tidak, Yang Ariya."
"Mengapa?"

"Karena, Yang Ariya, sunggai Gangga dalam tak terkira. Tidak mungkin orang itu membakar dan menghanguskan sungai Gangga dengan obor rumputnya yang menyala. Sebaliknya, orang itulah yang akan frustrasi dan putus-asa."

"Begitu pula, bhikkhu-bhikkhu, orang boleh menggunakan lima macam perkataan saat berbicara

denganmu, ...tetapi engkau harus melatih dirimu demikian, ‘Batinku tidak boleh terpengaruh oleh hal ini, begitu pula tidak akan kuberi kesempatan bagi keluarnya kata-kata kasar; sebaliknya aku akan tetap penuh perhatian dan belas kasihan, dengan batin penuh kasih, dan aku tiada akan menjadi benci. Sebaliknya aku akan memancarkan pikiran yang penuh kasih universal kepada orang tersebut, bersama seluruh alam semesta —pikiran yang tumbuh menjadi besar, mulia, dan tanpa batas. Aku akan memancarkan pikiran yang bebas dari permusuhan dan itikad buruk ini.’ Dengan cara inilah, bhikkhu-bhikkhu, engkau harus melatih diri.

Perumpamaan sebuah tas kulit

“Umpama, bhikkhu-bhikkhu, ada sebuah tas kulit yang terbuat dari kulit kucing yang kenyal dan halus, yang sudah disamak, diberi bahan kimia, dan diproses sedemikian hingga tidak dapat mengkerut ataupun terlipat. Lalu datang seorang pria dengan tongkat kayu di tangan yang berkata, “Dengan tongkat kayu ini aku akan memukul tas kulit itu sehingga mengkerut dan terlipat-lipat. ...’ Bagaimana menurutmu, bhikkhu-bhikkhu,

dapatkah ia membuat tas kulit itu terlipat dan mengkerut dengan tongkat kayunya?"

"Tidak, pasti tidak, Yang Ariya."
"Mengapa tidak?"

"Karena, Yang Ariya, tas kulit yang terbuat dari kulit kucing yang kenyal dan halus itu sudah disamak, diberi bahan kimia, dan diproses sedemikian hingga tidak dapat mengkerut ataupun terlipat. Ia tidak mungkin membuatnya terlipat atau mengkerut dengan tongkat kayunya. Sebaliknyalah, ia akan frustrasi dan merasa putus-asa."

"Begitu pula, bhikkhu-bhikkhu, orang boleh menggunakan lima macam perkataan saat berbicara denganmu, ...tetapi engkau harus melatih dirimu demikian, 'Batinku tidak boleh terpengaruh oleh hal ini, begitu pula tidak akan kuberi kesempatan bagi keluarnya kata-kata kasar; sebaliknya aku akan tetap penuh perhatian dan belas kasihan, dengan batin penuh kasih, dan aku tiada akan menjadi benci. Sebaliknya aku akan memancarkan pikiran yang penuh kasih universal kepada orang tersebut, bersama seluruh alam semesta—pikiran yang tumbuh menjadi besar, mulia, dan tanpa batas. Aku akan

memancarkan pikiran yang bebas dari permusuhan dan itikad buruk ini.’ Dengan cara inilah, bhikkhu-bhikkhu, engkau harus melatih diri.

Perumpamaan sebuah gergaji

“Bhikkhu-bhikkhu, bahkan jika sekawanan penjahat dengan sadis menyiksamu, memotong dagingmu sedikit demi sedikit dengan gergaji bermata-dua, dan bila ada di antaramu yang memiliki titikad buruk di dalam hati maka ia belum meresapi Ajaranku. Bahikkhu-bhikkhu, bahkan dalam menghadapi peristiwa seperti ini engkau harus melatih pikiranmu demikian, ‘Batinku tidak boleh terpengaruh oleh hal ini, begitu pula tidak akan kuberi kesempatan bagi keluarnya kata-kata kasar; sebaliknya aku akan tetap penuh perhatian dan belas kasihan, dengan batin penuh kasih, dan aku tiada akan menjadi benci. Sebaliknya aku akan memancarkan pikiran yang penuh kasih universal kepada orang tersebut, bersama seluruh alam semesta —pikiran yang tumbuh menjadi besar, mulia, dan tanpa batas. Aku akan memancarkan pikiran yang bebas dari permusuhan dan itikad buruk ini.’ Dengan cara inilah, bhikkhu-bhikkhu, engkau harus melatih diri.

“Bhikkhu-bhikkhu, jika engkau terus mengingat di dalam hatimu perumpamaan ini, adakah kiranya perkataan, kasar maupun halus, yang tidak dapat ditahan olehmu?”
“Tidak ada, Yang Ariya.”

“Karenanya, bhikkhu-bhikkhu, engkau harus terus mengingat perumpamaan ini di dalam hatimu. Hal ini akan bermanfaat bagi kesejahteraan dan kebahagiaanmu.”

Demikianlah yang disabdakan oleh Yang Penuh Berkah. Dengan gembira bhikkhu-bhikkhu berseru memujiNya.

Tamu yang tidak mau mengambil makanannya
(Akkosa Sutta, Samyutta Nikaya, 7:2)

Ketika Yang Penuh Berkah sedang berdiam di sebuah Hutan Bambu, di Rajagraha, seorang Brahmin bernama Akkosa Bharadvaja datang menghampirinya. Akkosa adalah brahmin yang terkenal pemarah. Ia berasal dari suku Bharadvaja, dan termasuk brahmin yang tidak menyetujui

jika sang Bhagava, yang berasal dari khsatriya dianggap sebagai orang suci. Kali ini ia sangat marah mendengar salah seorang brahmin dari sukunya telah menjadi bhikkhu di bawah asuhan Pertapa Gotama. Maka setibanya di hadapan sang Bhagava, Akkosa segera melontarkan caci-maki dan kata-kata yang kasar dan kotor.

Dicaci-maki demikian, sang Bhagava berkata kepada Brahmin Akkosa Bharadvaja: ‘Baiklah, Brahmin, apakah teman-temanmu, sahabat, kenalan, kerabat, dan tamu-tamu suka datang mengunjungimu?”
“Ya, Gotama, kadang-kadang teman, sahabat, kenalan, kerabat, dan tamu-tamu datang mengunjungi aku.”

“Nah, Brahmin, apakah engkau menyuguhkan makanan atau kue-kue kepada mereka?”
“Ya, Gotama, kadang-kadang aku menyuguhkan mereka kue-kue atau makanan.”

“Tetapi, Brahmin, jika mereka tidak mengambilnya, siapa yang akan mengambilnya?”
“Jika, Gotama, mereka tidak mengambilnya, akulah yang akan mengambilnya kembali.”

“Demikianlah, Brahmin, engkau mencaci-maki aku yang tidak balas mencacimu, engkau marah kepadaku yang tidak balas memarahimu, engkau bertengkar denganku yang tidak meladenimu. Semua milikmu itu tidak kuambil barang satupun. Engkau sendirilah, Brahmin, yang akan mengambilnya; semuanya, Brahmin, kepunyaanmu.
“Jika, Brahmin, seseorang balas mencaci ketika dicaci, membalas kemarahan dengan kemarahan, dan melayani pertengkaran, barulah dapat disebut cocok satu sama lain. Tetapi aku tidak demikian. Karenanya engkau sendirilah, Brahmin, yang akan mengambilnya; semuanya, Brahmin, kepunyaanmu.”

“...Kapankah Gotama Yang Mulia pernah marah?”
Jawab sang Bhagava:

“Di manakah kemarahan baginya yang telah bebas
dari rasa marah dan yang memiliki
ketenangan sempurna...?
Ia yang membalas kemarahan dengan kemarahan
lebih buruk dari yang pertama
Barang siapa yang tidak membalas kemarahan
dengan kemarahan, bagaikan
memenangkan peperangan besar.

Ia menunjang kebaikan kedua pihak,
dirinya dan pihak lain.
Mengetahui bahwa orang lain sedang marah,
ia dengan sadar tetap tinggal tenang
dan berusaha meredakan kemarahan
dirinya dan pihak lain.
Tapi yang tidak mengetahui kebijaksanaan sejati
menyebutnya sebagai orang bodoh.

Mendengar kata-kata sang Bhagava, Brahmin Akkosa Bharadvaja menjadi sadar. Ia memohon kepada sang Bhagava agar diijinkan bergabung dalam persamuhan bhikkhu, meninggalkan kehidupan duniawi hingga akhirnya menjadi Arahat.

Kayu yang terbakar pada kedua ujungnya
(Chavalata Sutta, Anguttara Nikaya)

"Bhikkhu-bhikkhu, ada empat macam orang di dunia ini. Apakah yang empat itu? Yaitu orang yang tidak memperhatikan kepentingan diri sendiri maupun kepentingan orang lain; lalu orang yang hanya mementingkan orang lain tapi tidak bagi diri sendiri; kemudian orang yang hanya memperhatikan kepentingan diri sendiri tapi tidak kepentingan

orang lain; akhirnya orang yang memperhatikan kepentingan diri sendiri dan kepentingan orang lain.

"Seperti halnya, bhikkhu-bhikkhu, sebatang kayu diperapian, yang terbakar kedua ujungnya dan hangus hingga ke tengahnya, tidak dapat lagi dipakai sebagai bahan bakar atau bangunan; begitulah, bhikkhu-bhikkhu, orang yang tidak memperhatikan kepentingannya sendiri maupun kepentingan orang lain.

"Bhikkhu-bhikkhu, ada orang yang hanya memperhatikan kepentingan orang lain tetapi tidak kepentingan sendiri; dibandingkan dengan yang pertama, orang ini lebih baik. Bhikkhu-bhikkhu, ada pula orang yang hanya memperhatikan kepentingan sendiri tapi tidak kepentingan orang lain; dibandingkan dengan dua yang terdahulu, orang ini masih lebih baik. Tapi bhikkhu-bhikkhu, akhirnya ada orang yang memperhatikan baik kepentingannya sendiri maupun kepentingan orang lain; di antara semuanya, dialah yang terbaik, yang utama, yang terbesar, yang tertinggi."

Kerugian bagi orang yang marah
(Anguttara Nikaya, Sattaka-nipata 60)

“Bhikkhu-bhikkhu, ada tujuh hal yang merugikan baginya yang diliputi oleh kemarahan, baik ia seorang wanita atau seorang pria. Apakah tujuh hal itu?

“Orang suka mengharapkan musuhnya demikian, ‘Semoga ia menjadi jelek.’ Mengapa? Karena ia tidak merasa senang jika musuhnya cantik. Dalam marahnya, orang itu terus dihantui dan dikendalikan oleh kemarahan; sehingga meskipun ia sudah mandi dengan bersih, memakai minyak wangi, rambut tersisir rapi, dan berpakaian putih-putih, masih saja ia nampak jelek karena kemarahan terus meliputinya. Inilah kerugian pertama yang dialami seorang yang marah.

“Orang juga suka mengharapkan musuhnya demikian, ‘Semoga ia tidak bisa tidur.’ Mengapa? Karena ia tidak merasa senang jika musuhnya bisa tidur dengan nyenyak. Dalam marahnya, orang itu terus dihantui dan dikendalikan oleh kemarahan; sehingga meskipun ia berbaring di atas ranjang yang empuk beralaskan kulit rusa, dengan bantal di

kepala dan di kakinya, masih saja ia tidak bisa tidur karena kemarahan terus menghantuinya. Inilah kerugian kedua yang dialami seorang yang marah.

"Orang juga suka mengharapkan musuhnya demikian, 'Semoga ia tidak beruntung.' Mengapa? Karena ia tidak merasa senang jika musuhnya beruntung. Dalam marahnya, orang itu terus dihantui dan dikendalikan oleh kemarahan; sehingga ia mengira yang baik sebagai buruk dan yang buruk sebagai baik, hal ini berlaku dalam segala hal sehingga membuahkan kemalangan baginya, karena ia selalu diliputi kemarahan. Inilah kerugian ketiga yang dialami seorang yang marah.

"Orang juga suka mengharapkan musuhnya demikian, 'Semoga ia tidak menjadi kaya.' Mengapa? Karena ia tidak merasa senang jika musuhnya kaya. Dalam marahnya, orang itu terus dihantui dan dikendalikan oleh kemarahan; sehingga betapapun ia mengumpulkan kekayaan dengan susah-payah, dengan kedua tangannya sendiri secara sah, masih saja pemerintah mengambil kekayaannya (dalam bentuk denda) karena ia selalu diliputi kemarahan. Inilah kerugian keempat yang dialami seorang yang marah.

“Orang juga suka mengharapkan musuhnya demikian, ‘Semoga ia tidak termashyur.’ Mengapa? Karena ia tidak merasa senang jika musuhnya menjadi termashyur. Dalam marahnya, orang itu terus dihantui dan dikendalikan oleh kemarahan; sehingga kemashyuran yang telah dicapainya dengan tekun menjadi hilang karena ia selalu diliputi kemarahan. Inilah kerugian kelima yang dialami seorang yang marah.

“Orang juga suka mengharapkan musuhnya demikian, ‘Semoga ia tidak memiliki teman.’ Mengapa? Karena ia tidak merasa senang jika musuhnya memiliki banyak teman. Dalam marahnya, orang itu terus dihantui dan dikendalikan oleh kemarahan; sehingga teman-teman, kenalan, dan kerabat yang dimilikinya pun lari menyingkir, karena ia selalu diliputi kemarahan. Inilah kerugian keenam yang dialami seorang yang marah.

“Orang juga suka mengharapkan musuhnya demikian, ‘Semoga ia terlahir kembali di alam-alam menyedihkan, setelah kematiannya.’ Mengapa? Karena ia tidak merasa senang jika musuhnya dilahirkan kembali di alam yang menyenangkan. Dalam marahnya, orang itu terus dihantui dan

dikendalikan oleh kemarahan; ia pun melakukan perbuatan buruk dengan tubuh, ucapan, dan pikirannya, sehingga setelah kematiannya ia terlahir-kembali di alam-alam yang menyedihkan, karena ia selalu diliputi kemarahan. Inilah kerugian ketujuh yang dialami seorang yang marah.

Renungan tentang kemarahan dan permusuhan (Dhammapada 3-5, 197, dan Majjhima Nikaya, Sutta 128)

"Ia menghinaku, ia memukulku,
ia mengalahkanku, ia mengambil milikku"
Kebencian tidak akan lenyap darinya
yang pikirannya diliputi permusuhan.

"Ia menghinaku, ia memukulku,
ia mengalahkanku, ia mengambil milikku"
Kebencian akan lenyap darinya yang
pikirannya tidak diliputi permusuhan.

"Karena permusuhan tidak dapat
dikalahkan dengan kebencian,
melainkan dengan Kasih —
inilah hukum yang abadi."

Bagaimana meredakan kemarahan
(Anguttara Nikaya, Pancaka-nipata 161)

“Bhikkhu-bhikkhu, ada lima cara untuk menghadapi orang yang marah. Apakah yang lima itu?

“Dengan memancarkan Kasih, kemarahan akan reda.
“Dengan belas-kasihan, kemarahan akan reda.
“Dengan ketenangan batin, kemarahan akan reda.
“Dengan melupakan orang itu, kemarahan akan reda.
“Dengan merenungkan: setiap orang adalah pemilik perbuatannya, pewaris perbuatannya, terlahir karena perbuatannya, dan bertanggung-jawab atas perbuatannya sendiri, maka kemarahan akan reda.

“Inilah, bhikkhu-bhikkhu, lima cara untuk menghadapi orang yang marah.”

Epilogia

Metta adalah Kasih yang:

1.Bebas dari keinginan untuk memiliki —karena dalam tingkat yang tertinggi tidak ada "pemilik" dan "yang dimiliki".

2.Bebas dari pikiran dan istilah-istilah tentang "Aku" —yang disebut "Aku" hanyalah khayal belaka.

3.Memperlakukan orang (makhluk) lain sebagai subjek yang bebas, bukan sebagai kepunyaan yang bertugas memenuhi kepentingan yang empunya.

4.Memperhatikan orang (makhluk lain) sebagaimana adanya mereka, seperti kata Erich Fromm:

"Perhatian adalah kemampuan memandang pribadi lain sebagaimana adanya, dan menyadari individualitasnya

yang unik. Perhatian berarti membiarkan pribadi lain itu berkembang dan membuka dirinya sebagaimana adanya, demi dirinya sendiri dan dengan caranya sendiri, bukan untuk mengabdi kepada saya. ...Perhatian ada hanya atas dasar kebebasan.... Jelaslah bahwa perhatian hanya mungkin jika saya dapat berdiri dan berjalan tanpa tongkat, tanpa terpaksa menguasai dan mengeksploitasi siapapun."

5.Tidak memilih atau membedakan —yang hanya akan menimbulkan musuh-musuh Kasih: tidak suka dan kebencian.

6.Meliputi semua makhluk, besar-kecil, jauh-dekat, di tanah, di air, dan di udara.

7.Meliputi semua makhluk, yang berbatin mulia maupun yang rendah, baik atau jahat. Kepada yang mulia dan baik, Kasih memancar secara spontan. Kasih juga dipancarkan kepada yang rendah dan jahat karena merekalah yang paling membutuhkan. Dalam diri mereka tiada kehangatan yang mendukung tumbuhnya kebaikan, benih-benih kebaikan mati kedinginan dalam dunia yang kekurangan kasih.

8.Meliputi semua makhluk —sesama perantau dalam kehidupan yang berulang-ulang ini, yang sama terperdaya dalam Penderitaan.

9.Bukanlah nafsu yang membakar, menyakitkan, dan menyiksa, yang lebih menimbulkan luka ketimbang menyejukkan —muncul sekejap dan segera hilang, meninggalkan dingin dan sepi yang lebih menggigit.

10.Adalah tangan yang memeluk dengan kuat namun lembut, dengan simpati yang tak pernah berubah, tidak goyah, dan tidak tergantung pada reaksi makhluk lain. Kasih menyejukkan mereka yang terbakar api nafsu dan penderitaan; memberi kehangatan dan hidup bagi mereka yang terbuang di padang dingin sepi sendiri, yang menggelepar dalam dunia yang beku tanpa kasih, yang hatinya kering, gersang, dan kecewa setelah tiada hentinya meminta tolong.

11.Adalah hati yang mulia dan pekerti yang halus —yang mengetahui, mengerti, dan siap memberi pertolongan.

12.Adalah energi yang memberi kekuatan.

13.Adalah "pembebasan batin", "puncak segala keindahan".

14. Dan apakah penjelmaan Kasih yang tertinggi? Menunjukkan kepada dunia, Jalan yang membimbing ke Lenyapnya Penderitaan, yang ditunjukkan, dicontohkan, dan telah ditembus olehNya, Yang Mahamulia, sang Buddha.

Bahan Pustaka

Acharya Buddharakkhita 1989, Metta — The Philosophy & Practice of Universal Love, Buddhist Publication Society, Sri Lanka

________________________ 1987, Positive Response — How to Meet Evil with Good, Buddhist Publication Society, Sri Lanka.

Nanamoli Thera 1964, The Practice of Loving-kindness (Metta), Buddhist Publication Society, Sri Lanka.

Nyanaponika Mahathera ____, The Four Sublime States (Brahma-vihara), Syarikat Dharma, Malaysia.